جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية




رسالة ماجستير بعنوان

# أثر برنامج تدريبي بأستخدام تمرينات الدقه لتطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم

# The Effect Of Training Program Using Accuracy Exercises To Enhance Passing and Shooting Skills Among Yarmouk University Soccer Players

إعــداد الـطالب
حذيفة عبد المهدي صالح بصول
2011382006

إشـــراف الدكتور
راتب محمد الداود

الفصل الدراسي الاول

2014-2013

قرار لجنة المناقشة

# أثر برنامج تدريبي بأستخدام تمرينات الدقه لتطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

# The Effect Of Training Program Using Accuracy Exercises To Enhance Passing and Shooting Skills Among Yarmouk University Soccer Players.


إعداد:

**حذيفة عبد المهدي صالح بصول**


قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية البدنية في كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، 2013م.

**وافق عليها**

**الدكتور راتب محمد الداود.............................. مشرفًا ورئيسًا**

**أستاذ مشارك في أساليب التعليم وتعلم كرة القدم، قسم التربية البدنية،كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.**

**الأستاذ الدكتور فايز سعيد أبوعريضة ..............................عضواً**

**أستاذ علم التدريب الرياضي، قسم علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.**

**الأستاذ الدكتور نارت عارف شوكة..............................عضواً**

**أستاذ الاعداد البدني و كرة اليد، قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.**

**تاريخ المناقشة :2013/10/9**

# الأهداء

إلى من علمني النجاح والصبر .

إلى من كان عوناً لي في مواجهة الصعاب

أقول له: لقد أطلت السفر فلم أرتوي من حنانك

................. أبي رحمه الله

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها

إلى من علمتني وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه

أقول لها : عندما تكسوني الهموم أسبح في بحر حنانك ليخفف من آلامي

.......... أمي

إلى من كانوا معي في السراء والضراء

إلى من أحاطوني بالحب والاحترام

أقول لهم: إني أعيش بحبكم ومساندتكم لي

.............. أخواني وأخواتي

إلى الذين أحببتهم وأحبوني، وإلى كل من مد لي يد العون والمساعدة

أصدقائي

# شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة و هذا البحث العلمي المتواضع.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

مما تقدم أتقدم بالشكر لحضرة الدكتور راتب الداود لما قدمه لي من ارشاد ونصح ومساعدة و وقوفه بجانبي اثناء اعدادي لهذا العمل.

كما اتقدم بجزيل الشكر و العرفان الى لجنة المناقشة لتفضلهم بقبولهم مناقشة هذه الدراسة وهم:

الأستاذ الدكتور فايز سعيد أبوعريضة أستاذ علم التدريب الرياضي في جامعة اليرموك.

الأستاذ الدكتور نارت عارف شوكة أستاذ الاعداد البدني و كرة اليد في جامعة اليرموك.

و اتقدم بالشكر إلى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لتعاونهم و إلتزامهم الجيد أثناء تطبيق الدراسة.

و أشكر كل من ساهم في إيصالي إلى هذا المنبر العلمي و أخص بالذكر:

الأستاذ الدكتور عبد الكريم المخادمة و الأستاذ الدكتور حسن الوديان و الدكتور زين العابدين بني هاني و الدكتور نزار الويسي و الدكتور وصفي الخزاعلة و الدكتورة فريال الجراح و الأستاذ علي عوده و الأستاذ محمد المقابلة و الأستاذ انس الجبور.

وأشكر أخيرا كل من ساهم لإخراج هذا العمل من مدرسين و زملاء وجند مجهولين.

# فهرس المحتويات

| المحتوى | الصفحة |
|---|---|

# فهرس الجداول

# فهرس الملاحق

# الملخص

**البصول، حذيفة عبد المهدي. (2013)، أثر برنامج تدريبي بأستخدام تمرينات الدقه لتطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، رسالة ماجستير (المشرف د. راتب الداود)**

هدفت هذه الدراسة التعرف الى تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي " نظام المجموعات المتكافئة "، و تكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً من لاعبي منتخب جامعة اليرموك الغير مشاركين في دوري المحترفين الاردني، وتم أختيار العينه بالطريقة العمدية وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي بواقع (15) لكل مجموعة حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي وخضعت المجموعة الضابطة للتدريب الاعتيادي.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً لأثر استخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم لصالح الاختبار البعدي وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجوعة الضابطة التي استخدمت التدريب الاعتيادي، كما أظهرت افضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة.

**الكلمات المفتاحية :**

**البرنامج التدريبي، تمرينات الدقة، مهارتي التمرير والتصويب.**

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- اهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة

### مقدمة الدراسة:

نالت لعبة كرة القدم اهتمام الملايين من شعوب العالم واستأثرت قلوب الناس من مختلف المستويات، واصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها بلعبة كرة القدم، وذلك من خلال الاهتمام بالشباب وتطوير قدراتهم ومهاراتهم ولتحقيق ذلك لابد من توفير قياده هادفه مزوده بالماده العلميه والعمليه، ومن الضروري الاجتهاد وبذل الجهد على عمل دراسات متنوعه تضمن تطوير جوانب لعبة كرة القدم المهارية، الفنية، الخططية، النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، والتنموية.

كرة القدم من الرياضات القديمة جدا التي نالت الاهتمام الكبير منذ خمسة الاف سنة، وذكر المؤرخين بأن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة الى الانجليز واعتبرهم الكثيرون بأنهم صانعو للعبة وواضعي القوانين الاولية لمظاهر لعبة كرة القدم بشكل عام حيث بدأ التطور تدريجيا حتى وصلت الى ما هي عليه الان، حيث كانوا يمارسوا هذه اللعبة لغايات اعداد الجيوش وتقوية اجسامهم لخدمة الوطن وقد ذكر المؤرخيين العرب وغيرهم بأن قدماء المصريين وشعوب ما بين النهرين (العراق) مارسو هذه اللعبة، ويعود الفضل في بداية اكتشاف لعبة كرة القدم الى الحضارة الصينيه وعرفت انذاك بـ (تسوتشسو). (غازي،2011)

بعد التطور الواضح للعبة كرة القدم في العالم كان حتميا تطوير بعض المهارات الاساسية للعبة من اجل الارتقاء في المستوى الفردي والجماعي، وذلك لمواكبة الفرق والمنتخبات المتقدمه سواء العربية او الاجنبية وذلك باستخدام البحث العلمي الممنهج الذي يسعى للنهوض بلعبة كرة القدم، و تثبيت المفاهيم والأسس بصوره سهله ومبسطه لوضعها امام العاملين في لعبة كرة القدم

ليتخذها كجانب علمي وعملي تطبيقي ودليلا يستعين به المدرب في اعداد الفرق الرياضية في حياته التدريبية والعمل بكل ما هو جديد في زيادة قدرات المدربين من خلال مزج نظريات التدريب واسس التدريب بما يتناسب مع الخبرات الناجحه، ويجب مراعاة التسلسل في المعلومات لما تتضمنه المهارة من اجل الارتقاء باللاعب واللعبة والمستوى العام للفرق الرياضية. (البساطي، 1995)

إن استخدام التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية يعتبر عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية وعملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الأدائية المتكاملة والمتطورة وينعكس ذلك بوضوح على الاساليب التدريبية المختلفة خلال عملية اعداد اللاعبين وتطوير المهارات الرياضية المختلفة لديهم.

عند وضع برامج التدريب يجب استخدام التدريبات النوعية الخاصة والمشابهة لحاجات الاداء الحركي العام للعبة كرة القدم بتوجيه التدريبات نحو المجاميع الفعلية في الاتجاه الفني لجميع النواحي المهارية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب. (أبو زيد، 2005)

يعد عنصر الدقة في كرة القدم صفة مركبة (مهارية – بدنية) تستخدم لتنفيذ واجب معين للوصول لتحقيق الهدف، وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الأداء(مكان وزمان الحركة)، وتساهم بشكل كبير في تحقيق الأنجاز خصوصاً في الألعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الأداء الحركي والمهاري، لهذا يجب على المدرب أن يركز في تدريباته على التمارين التي تسهم في تطوير عنصر الدقة لأنه كلما زادت دقة الأداء عند اللاعبين استطاعوا من خلالها تحسين مستواهم الحركي والمهاري بسرعه، وللدقة أهمية كبيرة في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي من خلال تحديد نتائج المنافسات خصوصاً في المواقف التي يتطلب فيها الأداء الحركي

والمهاري للتعاون والتنسيق وتغيير المراكز والمواقف وظروف حيازة الكرة اثناء اللعب.(حسن،2011)

تعتبر مهارة تمرير الكرة من اهم مهارات كرة القدم نظرا لانها الاكثر استخداما طوال زمن المباراة، والفريق الذي يجيد افراده التمرير بنجاح غالبا ما يتصف باللعب الجماعي ولعل التمريرات الغير دقيقة تؤدي إلى إداء ضعيف في لعبة كرة القدم، كما أن التمرير الدقيق بين اللاعبين تعمل على زيادة الثقة بينهم. (ابراهيم، 1986)

تعد مهارة التمرير من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين وهذه المهارة الاكثر اهمية في كرة القدم، والفريق الذي يتمتع أفراده بارسال تمريرات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها و الفريق الذي لا يتمتع أفراده بارسال تمريرات متقنة فان ذلك سوف يؤثر على أدائه وبالتالي على نتيجة المباراة، وتسمى كرة القدم لعبـــة التمرير المتقن على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات.(كماش،1999)

في الرياضات التي تلعب على مساحات صغيرة تعتبر القدرة على التمرير من الأمور الهامة و لكنها ليست جوهرية أو أساسية والأمر يختلف في لعبة كرة القدم، فالملعب كبير وواسع من حيث المساحة طولاً وعرضاً فهذا يتيح الفرصة للتمرير الجيد لانها هي الطريقة الوحيدة لوصول الكرة من لاعب الى أخر بدون ان يقطعها أويعيق وصولها لاعبي الدفاع.(السكرى و بريقع،2004)

التصويب هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق للوصول لمرمى المنافس ولقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة على مرمى المنافس ليسجل هدفاً.( مختار،1989)

يؤكد السيد (2008) أن اهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعبين هي الدقة في التصويب ونقصد بها المهارة الفائقه في تصويب الكرة الى نقطة وصول الكرة الذي يحدده اللاعب ويصل به الى احراز الهدف وتكون الكرة بعيده عن متناول حارس المرمى، فالدقة تبدأ بالتصويب بحيث تصل الكرة في مرمى المنافس بعيدا عن متناول حارس المرمى وتزداد مهارة اللاعب حينما يبلغ في التصويب ابعد نقطة ممكنه عن حارس المرمى.

أشار الافندي(1995) بأن التصويب بأنواعه المختلفة من أهم المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وأنها تؤدي الدور الفعال المؤثر في مباريات كرة القدم، حيث أن اتقان اللاعب لمهارة التصويب وفقاً لما تحتاجه ظروف المباراة تعتبر عاملاً أساسياً في تحقيق الفوز.

عرف بيومي (2001) التصويب بأنه "الوسيلة التي يظهر بها المهاجم مهاراته عن طريق استخدام قدميه أو رأسه لتحقيق وتطبيق الأساليب الخططية لزمن التفوق في إحراز أهداف مباريات كرة القدم".

كما يرى إبراهيم(2002) أن التصويب أخذ دوراً هاماً في تحقيق النتائج الجيدة في مباريات كرة القدم إذ أن استخدامها لتحقيق الأهداف يعمل على تغير إيجابي في بعض نتائج سير المباريات ومن المعروف أن التصويب من الثبات أو من الحركة يؤدي دوراً هاماً في التحكم في سير كثير من مباريات كرة القدم، ويؤكد الأفندي (1995) أن أكثر اللاعبين استخداماً لمهارة التصويب هم لاعبي الوسط والمهاجمين لقربهم من مرمى الخصم وهذا بحاجة إلى قيام المدربين بتدريبات خاصة لتحسين مهارة دقة التصويب لديهم.

أشار بيومي(2001) أن التدريبات على مهارة دقة التصويب والتركيز عليها أثناء تنشئة اللاعب تعمل على تحسين قدرة اللاعب في إصابة الهدف بشكل أدق.

ونظراً لأهمية تمرينات الدقة للارتقاء بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، فقد ارتأى الباحث القيام بدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

**أهمية الدراسة:**

تتميز لعبة كرة القدم بأنها من الألعاب الجماعية التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية والمتنوعة سواء أكانت مهارات هجومية أو دفاعية، حيث تعتمد بالنهاية على ما يبذله اللاعب اثناء المباراة من قدرات بدنية ومهارية، والتي تحتاج إلى العديد من الوسائل الحديثة التي تسهم في تطوير هذه القدرات.

ولمهارتي التمرير والتصويب بالقدم أهمية ودور فعال أثناء مجريات المباراة وذلك لما لها من دور في حسم النتيجة النهائية للعديد من المباريات، حيث إن دقة التمرير بين اللاعبين لها أثر واضح في بناء الهجمات وإيصال الكرة بسرعة الى مرمى المنافس وتتضح اهمية مهارة التصويب في حسم نتائج مباريات كرة القدم حيث إن نتيجة المباراة تعتمد على عدد الأهداف المسجلة للفريق، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة لأنها:

1. تتعامل مع شريحة مهمة في المجتمع الرياضي وهم لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم والذين يمثلون العديد من الأندية الأردنية المختلفة.
2. تعتبر من الدراسات القليلة جدا التي استخدمت تدريبات نوعية خاصة للارتقاء بمستوى الدقة في مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي كرة القدم.
3. تعمل على زيادة الجانب المعرفي وتثقيف المدرسين والمدربين المختصين بالفرق الرياضية بالتدريبات النوعية الخاصة لعنصر الدقة في كرة االقدم.

4. يأمل الباحث بأن تكون هذه الدراسة مرجعا يستفاد منه من قبل المختصين في مجال كرة القدم.

**مشكلة الدراسة :**

يعد الارتقاء والنهوض بمستوى كرة القدم الاردنية هو الهدف الاساسي الذي يسعى الى تحقيقه جميع أركان اللعبة من (الاعبين بمختلف المراحل العمرية، الاداريين، المدربيين، الباحثين) ولن يتحقق هذا الارتقاء للوصول الى الانجاز الرياضي الا اذا توافرت عوامل النجاح (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، الاجتماعية، العقلية).

ويرى الباحث كونه متابع لجميع البطولات التي يشرف على تنظيمها الاتحاد الاردني لكرة القدم وقام في العمل كمحاضر غير متفرغ بتدريس مساقات كرة القدم في جامعة اليرموك وحضوره العديد من الدورات التدريبية المحلية و الاسيوية و الدولية في كرة القدم والتقائه بالعديد من اللاعبين والمدربين في مجال كرة القدم، بأن هناك ضعف في مستوى التصويب على المرمى وفي تمرير الكرة بين اللاعبين والذي يعتبر احد أهم عوامل النجاح في المباريات، مما أدى الى تواضع مستوى الأداء لدى فرق كرة القدم المختلفة،ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث ضرورة القيام بهذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

**أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة التعرف الى:

1) تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التمرير بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

2) تأثيربرنامج تدريبي بأستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

3) تأثير التدريب الاعتيادي على تطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

**فرضيات الدراسة:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارتي (التمرير، التصويب) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

**محددات الدراسة:**

- **المحدد الجغرافي:** محافظة اربد، المملكة الأردنية الهاشمية.
- **المحدد المكاني:** ملاعب وصالات جامعة اليرموك.
- **المحدد الزماني:** الفترة من 2013/4/4م ولغاية 2013/6/2م.

- **المحدد البشري:** جميع لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم باستثناء لاعبي اندية المحترفين.
- **المحدد الفني:** برنامج تمرينات الدقة.

## مصطلحات الدراسة:

- **الدقة :** عملية تنسيق الأداء من خلال المكان و الزمان و الجهد المستخدم تبعا لطول فترة الشد والارتخاء العضلي بحيث يتناسب مع الواجب الحركي و انها تشمل جميع الحركات الرياضية(حسن،2011)
- **المهارة:** هي امكانية الفرد في اداء حركة معينة بأقصى درجة من الاتقان و تحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة و في أقل زمن.(محمود،2008)
- **التمرير:**هو حلقة الاتصال بين اللاعبين للوصول الى المرمى و يتطلب من اللاعبين المعرفة لخصائص زملائهم من حيث سرعتهم و لياقتهم البدنية ،حتى ترسل الكرة وفقاً لامكانيات الزميل المستقبل (رزق الله، 1974)

  والتمرير هو نقل الكرة من لاعب إلى أخر بنفس الفريق لبناء الهجمات والسيطرة على مجريات المباراة.*

- **التصويب :** هو نتاج تكتيكي فردي أو جماعي لمحاولة ركل الكرة على مرمى المنافس لإحراز هدف بطريقة قانونية من اجل تحديد نتيجة المباراة بين الفريقين المتنافسين بمباراة كرة القدم ( اسماعيل، 1990 ).

  والتصويب هو ركل الكرة لمحاولة تسجيل هدف في مرمى المنافس مع الأخذ بعين الاعتبار النواحي القانونية للعبة. *

---

* تعريف إجرائي .

# الفصل الثاني

## الإطار النظري والدراسات السابقة

- أولاً: الإطار النظري
- ثانياً: الدراسات السابقة
- ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

## اولًا: الإطار النظري:

أصبحت الرياضة تلعب دورا هاما في حياة المجتمعات على جميع المستويات وأولتها الدول اهتماما خاصا إيمانا منها أنها عنصر من عناصر التنمية الاجتماعية في العالم، ورهان هام على جميع المستويات وانشات لها المؤسسات والهيئات والهياكل رغبة في نشرها وتعميمها باعتبارها رهان اقتصادي وإجتماعي ولأنها وسيلة تمكن من تقارب الشعوب وفرص التواصل والتعارف، وهي رهان تنموي أيضا لان الممارسة الرياضية أصبحت جزءا من نمط حياة الفرد مثلما أصبحت عنصر استقطاب سياحي للمجتمعات والدول حيث تستعملها لإبراز عاداتها وتقاليدها وطبيعة مجتمعها كما تمثل وتحتل مكانة هامة في مجال التربية والصحة والترفيه وفي سياسات التنمية الاجتماعية.(بنعبد الكريم وعبد الرحمان ،2013)

رياضة كرة القدم هي اللعبة الجماعية الأكثر ممارسة وشهرة ومتابعة واستقطابا دوليا، وتعتبر كرة القدم الرياضة و اللعبة الأكثر شعبية في العالم، و رغم ما يمر به العالم و شعوبه من حروب ومنازعات تبقى كرة القدم وحدها القادرة على جمع القلوب حولها رغم اختلافات البلدان والعقائد وهذا ما نشاهده ونلمسه يوميا، بل إن مسابقة كأس العالم التي تقام كل أربع سنوات هي الحدث الأوحد في جميع المجالات والعلاقات الذي يجمع العالم كله، ولا يعتذر عنه لسبب سياسي أوتاريخي أوعقائدي، ولقد أصبح مجال كرة القدم علما يدرس، وله أسسه وثوابته، كما أن له إبداعاته ومفاجآته، ولا تعتمد نتائج المباريات على طرف واحد، دون غيره، بل أصبحت النهضة الكروية مرتبطة بعوامل وأشخاص متعددين من فنيين وإداريين، وأهم هؤلاء اللاعب(ة) والمدرب(ة).(عبد العظيم،2005)

## نشأة كرة القدم

بقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الاولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين وعرفت بها لعبة كرة القدم آنذاك باسم(تسوتشسو) منذ ألفين وخمسمائة عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر وكما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية باسم (الهار باستم) حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن والأرياف وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان وقد اختلف العلماء والمؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة ولا هناك حقيقة لا تحتاج إلى تفسير ودلائل واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة الالآف سنة ولا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي الذين كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية والالعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم. (غازي،2011)

في بداية القرن الثامن عشر بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم وتم وضع قواعد وأسس لها وباتت أقرب إلى اللعبة التي تمارس اليوم والانجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة وتطوير أسسها وكذلك في انتشارها في ارجاء المعمورة ففي القرن التاسع عشر كان البحارة الانجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به وتبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة كمبردج سنة 1845 هي اللبنة الأولى.(حسان،2003)

بدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والقرى والمدارس والجامعات ظهرت الاندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والانظمة وكان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تبعته اندية متعددة وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863 اجتمع أحد عشر مندوبا من الاندية والجمعيات والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة ويكون على عاتقه الاشراف

والتنظيم وإدارة الالعاب والبطولات والقوانين لعبة كرة القدم والعمل على انتشار اللعبة في كل ارجاء العالم حيث كانت لكل دولة قوانينها وعاداتها في ممارسة لعبة كرة القدم ولكن تأسيس الاتحاد الدولي هو بمثابة توحيد هذه الدول ووضع الأسس الأولية لقانون جديد وموحد لكل الدول في ممارسة هذه اللعبة ففي عام 1882 تم انشاء الاتحاد الويلزي وبنفس السنة انشأ اتحاد اسكوتلندا ومن ثم الايرلندي وهذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في انحاء العالم.(الخشاب،2000)

**أهم المحطات في تاريخ كرة القدم**

**1710** ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية.

**1857** تأسيس نادي" شيفيلدا" كأقدم نادي في العالم.

**1862** وضع تشريعات الاحتراف.

**1891** ظهور ضربة الجزاء

**1900** أول دورة أولمبية( باريس).

**1924** نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم( بدأت بسبع دول).

**1912** أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع.

**1927** أصبح الهدف من الزاوية( الركنية) مباشرة جائزا.

**1929** تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.

**1930** تنظيم أول مباريات لكأس العالم في أوروغواي.

**1992** تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين.(عبد ربه،2010)

في السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا وكان هذا التطور متمثلاً بطرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية التغلب على تلك الخطط سواء في الدفاع أو الهجوم، ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية حيث تعطي اللاعب الإمكانية والقدرة على اللعب بكفاءة عالية ويستطيع مجاراة المباراة، إذ لم يكن بمقدور الفريق تنفيذ خطط اللعب إلا إذا جمع اللاعبون بين اللياقة البدنية المتميزة والمهارات الأساسية المتقنة والروح المعنوية العالية وبسبب هذا التطور وتعدد أساليب اللعب زاد من حماس وإصرار المدربين والمهتمين باللعبة إلى بذل الجهود الكبيرة في التدريب من أجل الارتقاء بمستوى فرقهم.(محمود،2008)

خطى التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم، وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده، وكانت نتيجة ذلك التطوير غير المسبوق في نتائج رياضات المستوى العالمي، وتتمثل إستراتجية التدريب الرياضي الحديث والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين واللاعبات في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة. (إبراهيم،2001)

المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة وبسبب هذه الاهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك. (عبد الخالق،2003)

**التمرير:**

يذكر إبراهيم (1994) أن التمرير يعتبر من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال اللعب فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير ويكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% أما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ومرجع ذلك إلى أن التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه ولعل لا شيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة.

يعتبر التمرير من أهم وسائل تنفيذ اللعب والسيطرة على مجريات اللعب وتنفيذ التحركات الخططية المختلفة وإجادة الفريق للتمرير ودقته يكسب الثقة في الأداء ويؤثر تأثيرا نفسيا سلبيا على الفريق المنافس ولسرعة وتركيز التمريرات أهمية كبيرة من أجل اللعب الهجومي الضاغط ومفاجأة المنافسين وتكون القدرة العالية على الأداء الخططي السليم عاملاً هاماً لنجاح عملية التمرير التي تشكل النسبة الأكثر استخداما بين مهارات اللعب ،وتعتبر مهارات التمرير والخداع والمراوغة من أكثر المهارات استخداما في مباريات كرة القدم والتي يعتمد عليها الفريق في تنفيذ طرق اللعب. (صالح ،2011)

**ومن الناحية التكتيكية فإن التمرير يجب أن يحقق هدفين:**

- أن تساعد على تقدم الكرة للأمام واكتساب مساحة في خطوط المنافس.
- أن يعطي مهاجمو الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس وذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم ولهذا فإن التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد الأسلوب البناء الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم. (صالح ،2011)

وذكر (الخشاب و اخرون،1999) أن التمرير من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء بالرأس أم بالقدم، وربما لا يوجد شيء يؤثر على مستوى الفريق أكثر من التمرير الغير الجيدة والمقطوعة، كما أنه لا يوجد شيء يزيد ثقة لاعبي الفريق في التمرير المتقن بين اللاعبين، ويستطيع أن يتبادل اللاعبون فيما بينهم الكرة مباشرة عن طريق التمرير ونوع التمرير يتوقف على نوعية الملعب الذي تجري عليه المباراة، يضاف إلى ذلك الظروف الجوية التي تؤثر على التمرير وخاصة الجو الممطر.

أعتبر (الصفار واخرون،1987) أن التمرير أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة وإمكانية اللاعبين في أداء التمرير فيما بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء لكون التمرير هو عصب اللعب الجماعي ونجاحها في ثلث الساحة الهجومي يعطي ثقة عالية للاعبين وتساعدهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف المنافس، واللعب الحديث يؤكد على السرعة في اللعب ويتحقق ذلك عن طريق التمريرات المختلفة مع استخدام الخداع في التمرير،وأشار ان هناك عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي:

1-الدقة في أداء التمرير.

2-أن يكون التمرير بسيط.

3-السرعة في أداء التمرير.

يتوقف استخدام التمرير على عدة عوامل واعتبارات يجب أخذها بالاعتبار نذكرها فيما يأتي:

1- ساحة الملعب.

2- وضع مدافعي الفريق المنافس وطريقة التشكيل الدفاعي.

3- الموقف بالنسبة للفريق.

4- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق( المهارات الفردية).

5- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة.

6- موقع الزميل المستقبل للكرة. (محمود،2008)

التمرير أكثر استخداماً من أي مهارة بكرة القدم خلال المباراة وأن نسبة (80% من الحالات التي يحصل بها اللاعب على الكرة عن طريق التمرير والتمرير هو الوسيلة الاساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، والتمرير غير الصحيحة يؤدي إلى فقدان الكرة وبالتالي ضياع الفرصة في التقدم بإتجاه هدف الفريق المنافس. (ابراهيم،1994)

**أنواع التمريرات :**

أولاً: التمرير حسب الاتجاه.

ثانياً: التمرير حسب الارتفاع.

ثالثاً: التمرير حسب المسافة.

**أولاً : التمريرات حسب الاتجاه:**

أ- التمرير العميق ( بالعمق):

تكون بإتجاه هدف المنافس، وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض نجاحها.

ب-التمرير العرضي:

تستخدم التمريرات العرضية في ساحة المنافس لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه هدف المنافس.

ت-التمرير الخلفي:

يعمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة خلفا لغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

**ثانياً: التمرير حسب الارتفاع:**

أ- التمرير الارضي:

يعد هذا التمرير سريع وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود منافس بينهم.

ب-التمرير العالي:

تستخدم في أداء ضربة مرمى وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة وهي مهمة في تغيير اتجاه اللعب بشكل مفاجئ.

**ثالثاً: التمرير حسب المسافة:**

أ- التمرير القصيرة: وتكون مسافتها من 8-12م.

ب-التمرير المتوسطة:

تكون مسافتها 12م-25م ولا يحبذ استخدام هذه التمرير أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ما تشكل خطورة على الفريق، فوائدها قليلة للفريق لأنها لا تعطي مساحة واسعة من الملعب.

ت-التمرير الطويل:

تستخدم بغرض التقدم نحو المنافس، وتؤمن المباغته وصعوبتها تكمن في دقة أدائها وإيصالها إلى لزميل، وتكون مسافتها من25م فما فوق. (محمود،2008)

هناك بعض القواعد في التمرير تتخلص بما يلي:

1- عندما يكون الملعب طويلاً نسبياً تفضل استخدام التمريرات الطويلة الأمامية.

2- إذا كان عرض الملعب واسعاً نسبياً فإن المهاجمين يمكنهم استخدام التمريرات العرضية.

3- عندما يستخدم الفريق المنافس الدفاع المقابل( رقابة رجل لرجل) اللصيقة والمشددة ممكن استخدام التمريرات الطويلة السريعة بين الثغرات الدفاعية في حين لا يمكن استخدامها في

حالات دفاع المنطقة وتأخر المدافعين في ملعبهم الخاص لأن هذه الحالة يسهل وصول الكرة اللاعبين المدافعين.

4-استخدام التمريرات القصيرة والسريعة عندما تكون الهجمات قريبة من خط (18) ياردة وكذلك في داخل منطقة الجزاء لغرض التخلص من رقابة الخصم والتقدم السريع نحو هدف المنافس اواستخدام التهديف من مناطق قريبة على الهدف ومن أمامه. (غازي،2011)

**وعند اداء مهارة التمرير لابد إتباع بعض النقاط المهمة وهي كالآتي:**

1. أن تكون الكرة قريبة من اللاعب قدر الإمكان.
2. أن يكون نظر اللاعب إلى الأعلى أثناء التمرير.
3. أن يكون جسم اللاعب منحنياً قليلاً إلى الإمام.
4. المحافظة على التوازن وعدم التصلب لكي يستطيع اللاعب التحرك. (الخشاب، 1999)

**التصويب:**

يعد التصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم، وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتصويب غالباً، إذ يعد التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الآخر، حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزاً. (السيد،2008)

لا يمكن تحقيق الأهداف إلا إذ توفرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والإدارة، وتحمل المسؤولية والخبرة، إلى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التصويب، وهي:

1- الدقة: وتعرف بأنها ( مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء آخر).

2- القوة التي تساعد على ضرب الكرة بقوة لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى.

3- فضلا عن الدقة والقوة يجب امتلاك السرعة في التصويب، لأن التصويب السريع والمفاجئ إلى جانب الدقة من العناصر الأساسية لإصابة الهدف وعدم إعطاء الفرصة للخصم بأن يتصرف لمنع اللاعب من التصويب (لأن السرعة والدقة في التهديف لها أهمية متساوية).(محمود،2008)

التصويب من أهم المهارات وأكثرها إثارة وعلى ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة" فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواذاً على الكرة وتلعب في ساحة الخصم إلا أن عدم إجادة التصويب من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة يتنقلها فريق الخصم ويسجل هدفاً". (المتولي،2000)

لقد حددت المناطق التي يتم فيها التصويب وهي منطقة الجزاء وما حولها والتصويب داخل منطقة الجزاء، وتؤدي السرعة والدقة الدور الحاسم في النجاح، أما بالنسبة للتصويب من خارج منطقة الجزاء فهو مهم جداً حيث أصبح سلاحاً فعالاً في هزيمة الأساليب الدفاعية الحديثة، بالرغم من أهمية التصويب من خارج منطقة الجزاء إلا أن نسبة الأهداف المسجلة من تلك المناطق قليلة ويعزى ذلك إلى:

1. عدم الإيمان بالتسجيل من خارج الجزاء.
2. عدم توفر القوة الكافية للتنفيذ.
3. الخوف من الفشل. (اسماعيل،1999)

"التصويب الناجح يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، ولا يشترط أن يتم التصويب بوجود كل الشروط إلا أن الدقة هي أكثر الشروط أهمية لتحقيق التصويب الناجح". (اميش،1990)

يذكر كشك (1986) أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لأن التصويب يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لأن جميع مكونات اللعب الخططية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بالتصويب، والتصويب أهم واجبات اللعب الهجومي فكل تحرك فردي أو جماعي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلى خلق فرصة مناسبة للتصويب.

كما يذكر إسماعيل وآخرون(1993) أن التصويب يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة وان يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علما بأن تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها.

يرى حسين (2005) أن التصويب هو أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملاً مهارياً مهما وقد يكون حاسما لنتيجة المباراة والتصويب على المرمى يتم بالقدم وأيضا بالرأس ولأهمية التصويب على المرمى فانه يأخذ قدراً كبيراً في وحدة التدريب اليومية.

ويرى ألبدري إن التصويب هو " النهاية الطبيعـية لعملية الهجوم وهو فعالية هجومية يقـوم بها المهاجم بمفرده في محاولة لتحقيق الهدف من المباراة ".

يذكر مختار(1987) بأن التصويب هو " السلاح القوي الذي يملكه الفريق للوصول إلى مرمى الفريق الأخر واللاعب الذي يجيد التصويب تخشاه الفرق الأخرى، وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس هو لتحقيق الفوز بالمباراة وبدون تسجيل الأهداف تصبح المباراة غير مثيرة "

**الأساليب التي يعتمد عليها التصويب:**

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاثة أساليب تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب.

1- كيف يصوب اللاعب :

- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة.

- بأي قدم يصوب اللاعب.

- ما هي طريقة التصويب، معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة.

- قوة وسرعة الضربة.

2- متى يصوب اللاعب: من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

- قبل أي (يشتت) يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم.

- عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً.

- عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

3- أين يصوب اللاعب: من البديهي أن يصوب اللاعب في المكان المناسب ويعني ذلك:

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة

- يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.

- تصويب الكرة غالباً أرضية. (الدليمي،1997)

**متى لا يصوب اللاعب على المرمى:**

يجب أن يعرف اللاعب أنه ليس في كل المواقف يجب أن يصوب على المرمى حيث أن هناك ثلاث مواقف تحتم على اللاعب أن يتصرف بحكمة بها بعدم التصويب وهذه المواقف هي:

أ- إذا كانت زاوية التصويب ضيقة بحيث لا يكون هناك أي احتمال لتسجيل هدف.

ب-إذا كان حارس المرمى يقف في الزاوية القريبة تماماً من المهاجم المستحوذ على الكرة ففي مثل هذا الموقف يكون التصويب على الزاوية الضيقة مجازفة وغير مضمون ويفضل قيام اللاعب بتمريره عرضية أمام زميله والمواجهة للمرمى ليسجل منها هدفاً.

ج- لذا كان اللاعب واقفاً تحت ضغط المدافع الخصم.(ذيابات،2012)

**الدقة:**

تظهر الدقة بشكل ملفت للنظر عند أداء الحركات المركبة التي تمتاز بسرعة وصعوبة تنفيذها، ويلعب الجهاز العصبي المركزي دوراً مهماً من حيث كفاءته في استقبال المعلومات من المحيط الخارجي وكذلك إصدار الأوامر الحركية للعضلات العامة.

أشارت بعض المصادر والبحوث العلمية الحديثة التي تهتم بالنقل الجيني بأن الدقة تورث وأن معدل معامل الوراثة فيها يتراوح ما بين (0.6-0.8) وقد قسمت إلى نوعين رئيسيين:

- الدقة الموروثة: وتمتاز بخصائص عامة ويتميز فيها الفرد بمميزات وراثية أكبر ويصبح أكثر دقة في جميع الحركات التي يؤديها خصوصاً في مواقف اللعب الغير متوقعة ويستطيع حل الواجبات الحركية في عدة أوجه مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الدقة المكتسبة: وتمتاز هذا النوع من الدقة بأنها تظهر في نفس الظروف ونفس الحركات التي تم التدريب عليها وتمتاز أيضاً بالنوعية ويكون الأداء فيها محدداً.(حسن،2011)

أن دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري من قبل لاعبي كرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعبين لأية حركة باستخدام الكرة في أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة أداء التصويب على المرمى وسرعة الجري بالكرة مع التأكيد على اقتران أداء التصويب على المرمى وسرعة الجري بالكرة مع التأكيد على اقتران أداء أي مهارة بدقة تنفيذ عالية، لكي نحصل على دقة في تنفيذ الأداء الحركي والمهاري مع الكرة يجب الانتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي، ينبغي عند وضع التمارين الخاصة بتطوير دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري التركيز على مبدئين أساسيين:

1- المبدأ الأول: استخدام التمارين التخصصية بشدة مختلفة وحسب مرحلة الأعداد، ويراعي في هذا المبدأ إمكانية تطبيق للاعبين لبعض المهارات الحركية الخاصة باللعب.

2- المبدأ الثاني: تنفيذ أكبر عدد من التكرارات للأداء الحركي والمهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة، وإن تنفيذ هذا العدد من التكرارات مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب الأداء الحركي والمهاري اللاعبين.(جلال،2005)

**مبادئ اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري:**

هناك عدة مبادئ يتم من خلالها اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري:

- تجزئه التمرين: أن عملية التجزئة تساعد اللاعب بسهولة اكتساب دقة الاداء الحركي والمهاري وأن إهمالها يؤدي إلى تداخل وتغيير في الحركة.

- التدرج في التمارين: ويتم ذلك عن طريق إعداد الصفات البدنية والحركية والخبرات السابقة، فكلما حصل اللاعب على دقة في الأداء الحركي والمهاري تمكن من الاستمرار بالتطور بشكل أفضل.

- تصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء: وهي الحالة التي يتمكن فيها اللاعب من التصحيح والسيطرة على المواقف الحركية، إذ يتمكن من حصر مراكز السيطرة في كل مرحلة بدقة تبادل أغلب الأجهزة الحركية، وأن عملية تصحيح الاخطاء تعني ضمان الاداء الإيجابي الذي يؤدي إلى التثبيت والتكامل.

- مرحلة تثبيت الأداء: وهي قدرة الرياضي على تثبيت أجزاء التمارين وكذلك التخلص من العوائق ويتم ذلك من خلال توحيد الجزء بالكل فضلاً عن تعليم الأداء وفق تفاصيل لكي يتم التفاعل بين أجزاء الحركة ذاتياً، وأن الاستمرار في تثبيت دقة الاداء الحركي والمهاري لا يتم بصورة تقليدية بل يتم من خلال استخدام الوسائل الحديثة في التدريب.(حسن، 2011)

## ثانياً: الدراسات السابقة:

### الدراسات العربية:

قام جاسم و أخرون (2013) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير بعض الوسائل التدريبية من خلال إعداد تدريبات باستخدام بعض الوسائل المساعدة لتطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم، وقسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وخضعت المجموعة التجريبية الى التدريبات المعدة من قبل الباحثون، وتوصل الباحثون إلى وجود تأثير إيجابي للوسائل التدريبية في تطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

دراسة ذيابات (2012) وهدفت هذه الدراسة التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبي كرة القدم لاندية المحترفين في مدينة اربد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على(30) لاعبا من اندية العربي و الحسين و تم اختيارهم عشوائيا مثلوا خطي الوسط و الهجوم واظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، كما اظهرت تميز لاعبي النادي العربي على لاعبي نادي الحسين و بجميع الاماكن المحددة للتهديف.

قام الداود (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطور عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعبا تم أختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود

فروق دالة إحصائياً في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة الحايك وأخرون (2009) وهدفت هذه الدراسة التعرف الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لمهارة دقة التصويب في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على ( 40 ) لاعبا من الناشئين تحت (17) وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكانت اهم نتائج الدراسة ضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارة دقة التصويب في ظروف مختلفة منها الصعبة والسهلة.

كما قام الجوهري (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تنمية القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئ كرة القدم لمنتخب جامعة الزقازيق الناشئين بعمر (15) سنة واشتملت عينة الدراسة (48) ناشئ مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد (24) ناشئ لكل مجموعة توصلت نتائج الدراسة على تأثير البرنامج المعد على تنمية القدرات التوافقية المختلفة وساهم في تطوير مستوى الأداء بالمهارات الأساسية قيد البحث.

كما قام عون (2008) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى تأثير تدريب بعض المهارات النفسية والبدنية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم التي تتراوح أعمارهم بين (15-18) سنة. تكونت عينة الدراسة من (30) لاعب. قسمت إلى مجموعتين متساويتين، وقد طبق الباحث البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية على المجموعة التجريبية، وطبق برنامج الإعداد البدني والمهاري على المجموعة الضابطة. وقد خرج الباحث بنتائج أهمها أن برنامج التدريب المستخدم أثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة

التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكما أجرى رمضان (2005) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات البليومترية المهارية على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للدراسة وتكونت عينة الدراسة من 24 لاعبا تم اختبارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين ( ضابطة، تجريبية) وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية وتقدماً ملحوظاً.

قد قام البلبيسي (2000) بدراسة هدفت التعرف الى أثر استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على لاعبي منتخب نينوى بكرة القدم(18-20) سنة. وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية.

قام ذيابات والعلي (1998) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم على ناشئي محافظة المفرق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت العينة على 18 لاعب، واستخدم الباحثان أدوات اختبار فاندر هوف وتوصل الباحثان إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً لجميع المهارات المستخدمة في البحث ولصالح البعدي.

في دراسة أبو فخيذة (1997) التي هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري في رفع المستوى البدني والمهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 25 لاعباً حيث تم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين( تجريبية، ضابطة). وتوصل الباحث إلى أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء( المهاري، البدني).

أجرى الخولة (1994) دراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الخاصة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 36 لاعباً ناشئاً تحت (15) سنة. وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث( تحمل الأداء، القوة، السرعة الأداء) على المجموعة الضابطة.

وبدراسة قام بها محمود (1989) هدفت الى تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم للناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من الناشئين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي وجود تطور في مستوى اداء جميع المهارات الأساسية في الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، بينما تقدمت المجموعة الضابطة في مهارة واحدة وهي تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.

واجرى الربيعي (1989) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة أداء بعض المهارات للاعبي كرة الطائرة تحت سن(17) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين احدهما تجريبية مكونة من (19) لاعباً والأخرى ضابطة مساوية لها، وتوصل إلى أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على دقة اداء مهارات الإرسال والإعداد والتمرير لما تتضمنه الوحدات التدريبية من تمرينات ونواحي فنية.

## الدراسات الاجنبية:

قام كاميرون وآدمز (Cameron&Adams,2003) بدراسة هدفت التعرف إلى المدى الذي تصل إليه الرجل الضاربة أثناء الوقوف على الرجل الأخرى ووضع آلية من خمس أوضاع للتصويب، حيث بين الباحث أن ركل الكرة بدقة، وبسرعة معينة على مسافة مرغوبة، يعتمد على سرعة القدم الراكلة، وجود الاتصال بين القدم الراكلة، وجود الاتصال بين القدم والكرة، تكونت عينة الدراسة من(20) لاعب كرة استرالي وأظهرت النتائج أنه كان للمصوب بالقدم اليسرى ميزة أكبر من المصوب بالقدم اليمنى، حيث أظهرت النتائج تميز مستخدمي القدم اليسرى عن مستخدمي القدم اليمنى.

أجرى رور وكوليت (Roure& collet, 2002) دراسة هدفت التعرف إلى أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الارسال والاستقبال في كرة وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وزعوا على مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، وكانت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج للتصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أجرى ماكس و تاو(Max-J and Tao-Zue,2001) دراسة هدفت التعرف إلى خطط التمرير من الجانب إلى منطقة الوسط المستخدمة في كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 60 مباراة من بطولة كأس العالم 1998، وتوصلت إلى أن المناطق 3،2 هي أفضل المناطق للتمرير من الجانب إلى منطقة الوسط- وأن المناطقB،A هي أفضل المناطق للتمرير باتجاه المرمى.

أجرى دبيروفت وآخرون (Deproft,1987) دراسة هدفت التعرف إلى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على22 لاعب،11 لاعب تدربوا على تدريب القوة،11 لاعب تدربوا على ركل الكرة وتوصل الباحث إلى وجود فروق احصائياً على القوة العضلية وزيادة أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريب القوة، لا توجد زيادة لدى المجموعة التي تلقت تدريب كرة قدم عادي.

## ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة مدى مساهمتها في تقديم كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحث من حيث خطة البحث ومنهجه وإجراءاته ومن خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها وما توصلت إليه فقد توصلت الدراسات السابقة الى مدى مناسبة استخدام المنهج التجريبي لطبيعة هذه الأنواع من البحوث العلمية كما أوضحت الدراسات السابقة وجود علاقة طردية بين الدقة و الاداء المهاري فكلما ارتفع مستوى الدقة ارتفع مستوى الاداء المهاري وأوصت بعض الدراسات على الاهتمام بتطوير الدقة لما لها ارتباط كبير بتطوير الاداء المهاري.

وعليه فقد أستفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

1.تحديد المنهج العلمي المناسب.

2.الوسائل و الادوات المستخدمة في الدراسة.

3.الخطوات الواجب اتباعها في الدراسة.

4.الأسلوب الاحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.

5.طرق عرض الجداول الاحصائية و تفسيرها.

**وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :**

1.بناء برنامج تدريبي خاص بلعبة كرة القدم باستخدام تمرينات الدقة.

2.تطبيقها على منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم حيث لم يجد الباحث دراسة اجريت على طلاب منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

## الفصل الثالث

## اجراءات الدراسة

- اولاً: منهج الدراسة
- ثانياً: مجتمع الدراسة
- ثالثاً: عينة الدراسة
- رابعاً: ادوات القياس
- خامساً: طرق اجراء القياسات
- سادساً: صدق الاختبارات
- سابعاً: ثبات الاختبارات
- ثامناً: خطوات اجراء الدراسة
- تاسعاً: متغيرات الدراسة
- عاشراً: المعالجة الاحصائية ( الاساليب الاحصائية )

# الفصل الثالث

## اجراءات الدراسة

**منـهج الدراسة :**

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم وكان عددهم (47) لاعب.

**عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم خلال العام 2013 وكانت الشروط على النحو التالي:

- أن يكون مسجل بسجلات النشاط الرياضي و ضمن اسماء لاعبي كرة القدم وقت إجراء الدراسة.
- أن لا يكون اللاعب مشاركا مع اندية المحترفين.

وقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (30) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية بواقع خمسة عشر لاعب لكل مجموعة، وتم اختيار (10) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن نفس مجتمع الدراسة، وجدول (1) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف عينة الدراسة.

جدول ( 1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف عينة الدراسة ن=30

| المتغير | وحدة القياس | أدنى قيمة | أعلى قيمة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الالتواء | التفلطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الطول | سم | 160.00 | 184.00 | 171.07 | 7.04 | 0.33 | -1.07 |
| الوزن | كغم | 60.00 | 90.00 | 72.63 | 8.08 | 0.38 | -0.78 |
| العمر | سنة | 18.00 | 21.00 | 19.43 | 1.14 | 0.10 | -1.37 |

يظهر من الجدول السابق ما يلي:

1- تراوحت أطوال أفراد عينة الدراسة بين (160.0-184.0) سم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الطول (171.07±7.04)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (0.33، -1.07 ) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.

2- تراوحت أوزان أفراد عينة الدراسة بين (60.00-90.00) كغم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (72.63±8.08)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (0.38، -0.78) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.

3- تراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة بين (18.00-21.00) سنة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير العمر (19.43±1.14)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (0.10، -1.37) على التوالي وهي قيم مقبولة لتدل على تجانس أفراد العينة.

## تكافؤ المجموعات

لاستخراج التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (الضابطة، التجريبية) تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على المتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المجموعة، وعلى أداء أفراد عينة الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، جداول (2-3) توضح ذلك.

جدول (2)

تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على المتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة

| المتغير | وحدة القياس | ن | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t | درجات الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الطول | سم | 15 | ضابطة | 173.00 | 4.47 | 1.54 | 28 | 0.13 |
| | | | تجريبية | 169.13 | 8.63 | | | |
| الوزن | كغم | | ضابطة | 73.00 | 4.47 | 0.24 | 28 | 0.81 |
| | | 15 | تجريبية | 72.27 | 10.72 | | | |
| العمر | سنة | | ضابطة | 19.40 | 1.12 | - | 28 | 0.88 |
| | | 15 | تجريبية | 19.47 | 1.19 | 0.16 | | |

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) للمتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على تكافؤ المتغيرات الشخصية لمجموعتين الدراسة.

## التكافؤ لمتغيرات الأداء المهاري:

جدول ( 3 )

تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة

| المهارة | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t | درجات الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرير | ضابطة | 10.60 | 3.83 | 0.09 | 28 | 0.92 |
| | تجريبية | 10.46 | 3.70 | | | |
| التصويب | ضابطة | 6.47 | 2.45 | -0.67 | 28 | 0.51 |
| | تجريبية | 7.13 | 3.00 | | | |

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد العينة في مهارتي (التمرير، التصويب) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتين الدراسة في القياس القبلي.

**الأدوات المستخدمة:**

1. ساعة إيقافStop Watch .

2. استمارة تسجيل لكل لاعب للاختبارات.

3. صافرة.

4. علامات إرشادية.

5 .أقماع بلاستيك و شواخص.

6. أحبال.

7.كرات قدم قانونية.

8.شريط لاصق.

9.شباك هدف.

10.حائط.

**الأختبارات المستخدمة:**

1- اختبار التمرير:

تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرير.

2- اختبار التصويب:

تصويب الكرة على مرمى مقسم.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

ملحق رقم (1) يبين الاختبارات المستخدمة و اجراءاتها.

**خطوات اجراء الدراسة :**

قام الباحث بما يلي:

- من اجل تحديد مجتمع الدراسة قام الباحث بحصر العدد الكلي للاعبي منتخب جامعة اليرموك وذلك عن طريق السجلات الخاصة باللاعبين في النشاط الرياضي.
- اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث اشتملت على (30) لاعب ممن انطبقت عليهم الشروط وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية بواقع خمسة عشر لاعب لكل مجموعة.

المجموعة الاولى: (العينة التجريبية) وخضعت للبرنامج التدريبي بأستخدام تمرينات الدقة.

المجموع الثانية : (العينة الضابطة) وخضعت للتدريب الاعتيادي مع منتخب الجامعة.

- متابعة العينة من اجل اغراض تطبيق التدريب والتعرف على ظروفهم من اجل تحديد المواعيد المناسبة للتطبيق.
- تفقد ملاعب جامعة اليرموك من اجل التأكد من صلاحيتها وامكانية تطبيق البرنامج بها.
- توفير الادوات من اجل تطبيق الدراسة.
- استعان الباحث بعدد من المساعدين من اجل اجراء القياسات القبلية والبعدية لهذه الدراسة.ملحق رقم (6) يبين ذلك.

**الدراسة الاستطلاعية:**

- قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من (10) لاعبين من خارج عينة الدراسة بالفترة الواقعة ما بين 2013\3\21 الى 2013\3\28 هدفت الى:

1. التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
2. الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيها.

3. مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

4. مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.

5.معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

**صدق الاختبارات المهارية:**

قام الباحث باستخدام صدق الاختبار وذلك بعرض الاختبارات والبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على مجموعة من الخبراء من حملة درجة الدكتوراة في التربية الرياضية بالاضافة الى عدد من المدربين المعروفين على المستوى العالمي و المحلي لمعرفة ارائهم حول الاختبارات ومدى ملائمتها للبيانات والمعلومات المراد قياسها وقام الباحث بأخذ ملاحظات الخبراء وأجراء بعض التعديلات المقترحة.ملحق رقم(5) يبين ذلك.

**ثبات الاختبار:**

بهدف التحقق من ثبات اختباري الدراسة قام الباحث باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test–Re–test) ، إذ تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (10) لاعبي وإعادة تطبيقها بعد أسبوع عن التطبيق الأول على نفس العينة وهم من خارج العينة الاصلية للدراسة، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، جدول (4) يوضح ذلك.

**جدول (4)**

**معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين) لاختباري الدراسة (ن=10)**

| المهارة | معامل الثبات |
|---|---|
| التمرير | *0.85 |
| التصويب | *0.92 |

*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين لاختباري الدراسة كانت دالة إحصائية عند مستوى($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على ثبات الاختبارين للتطبيق.

**إجراء الاختبارات القبلية:**

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) على ملعب جامعة اليرموك بتاريخ 4\4\2013.

**تطبيق البرنامج:**

اشتملت هذه المرحلة على مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الدقة حيث تم تطبيق البرنامج لمدة ثمانية اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية و بواقع (90 دقيقة) للوحده الواحده استمرت من7\4\2013الى30\5\2013 حيث اشتمل البرنامج على (24 وحدة) تدريبية لمجموعة البحث التجريبية. ملحق رقم (2) يبين ذلك.

**اجراء الاختبارات البعدية :**

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج قام الباحث بتطبيق نفس الاختبارات الذي قام بتطبيقها في القياس القبلي وذلك بمساعدة نفس المساعدين في القياس القبلي وبنفس مكان الاختبار القبلي ملعب جامعة اليرموك للحصول على ادق النتائج بتاريخ 2\6\2013.

**متغيرات الدراسة:**

- **المتغيرات المستقلة:**

– البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الدقة

- **المتغيرات التابعة :**

– نتائج افراد عينة الدراسة في اختبارات مهارتي التمرير والتصويب بالقدم

**المعالجة الإحصائية :**

للوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. **المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء:** للتعرف على المتغيرات الشخصية لعينة الدراسة.
2. **اختبار (Independent Samples t-test):** للتعرف على الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي.
3. **اختبار (Paired Samples t-test):** للتعرف على الفروق بين القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الواحدة.

# الفصل الرابع

## عرض النتائج و مناقشتها

- عرض النتائج
- مناقشة النتائج

## الفصل الرابع

## عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، وتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تم طرحه من فرضيات، وهي على النحو الآتي:

**الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

**تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)**

| المهارة | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | t | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرير | القبلي | 10.60 | 3.83 | 0.75 | 1.46- | 0.16 |
| | البعدي | 11.67 | 4.10 | | | |
| التصويب | القبلي | 6.47 | 2.45 | 0.68 | 1.14- | 0.27 |
| | البعدي | 7.00 | 1.96 | | | |

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة الضابطة لمهارات التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$

0.05)، ولكن هناك فروق في المتوسطات الحسابية ولاكنها غير دالة أحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة. مما سبق ترفض الفرضية الأولى للدراسة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن أفراد المجموعة الضابطة خضعوا للتدريب بالطريقة التقليدية من دون برنامج متقن خاص بتمرينات الدقة وبشكل منتظم ومستمر ودون الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الجيدة؛ مما كان له أثر في عدم تطوير أداءهم لمهارتي (التمرير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي. وهذا يتفق مع دراسة البلبيسي (2000) التي توصلت عدم تطور المجموعة الضابطة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية و بعض المهارات الحركية، والجوهري (2009) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في تنمية القدرات التوافقية المختلفة بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، وأختلفت مع دراسة محمود (1989) التي توصلت الى تقدم المجموعة الضابطة على التجريبية في مهارت تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.

**الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي..**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t--test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)

| المهارة | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | t | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرير | القبلي | 10.47 | 3.70 | -0.22 | 3.36- | 0.00 |
| | البعدي | 14.13 | 1.36 | | | |
| التصويب | القبلي | 7.13 | 3.00 | 0.53 | 2.46- | 0.02 |
| | البعدي | 8.93 | 2.87 | | | |

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارات التمرير والتصويب بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي حيث بلغت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي في المهارات (التمرير، التصويب)(14.13، 8.93) على التوالي. مما سبق تقبل الفرضية الثانية للدراسة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن أفراد المجموعة التجريبية قد خضعوا لبرنامج متقن خاص بتمرينات الدقة وبشكل منتظم ومستمر؛ إذ أن مدة البرنامج التدريبي كانت (8) اسابيع وهي تعتبر مدة كافية لتطوير مهارتي التمرير والتصويب، وكما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدد الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي والتي كانت بمعدل (3) وحدات في الاسبوع الواحد وزمن كل منها (90) دقيقة ويعتبر هذه الزمن كافي لتطبيق الوحدة بكافة اجزائها من جزء تمهيدي ورئيسي وختامي، مما يزيد من قدرة اللاعب إلى أداء المهارة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من ذيابات ( 2012 ) التي اظهرت وجود علاقة ارتباطية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في دقة التصويب، والحايك (2009) التي استنتجت ضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارات دقة التصويب في كرة السلة، وابو فخيذة (1997) الذي توصل

الى أن استخدام البرنامج التدريبي له أثر ايجابي في رفع مستوى الأداء المهاري، والربيعي (1989) الذي توصل الى أن البرنامج التدريبي له أثر ايجابي لما تتضمنه الوحدات التدريبية من تمرينات ونواحي فنية، دراسة داود (2011) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ودراسة عون (2008) التي توصل أن برنامج التدريب المستخدم أثر تأثيرا إيجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

**الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارتي (التمرير، التصويب) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test ) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياسين البعديين تبعاً لمتغير المجموعة، جدول (7) يوضح ذلك.

**جدول (7)**

**تطبيق اختبار ( Independent Samples t-test ) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارتي (التمرير، التصويب) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة**

| المهارة | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t | درجات الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرير | ضابطة | 11.66 | 4.09 | -2.21 | 28 | 0.02 |
| | تجريبية | 14.13 | 1.35 | | | |
| التصويب | ضابطة | 7.00 | 1.96 | -2.15 | 28 | 0.04 |
| | تجريبية | 8.93 | 2.87 | | | |

نلاحظ من الجدول رقم (7) ان قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة التمرير في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (‎−2.21‎) وبدلالة احصائية (0.02) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لإداء أفراد العينة في مهارة التمرير تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (14.13)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة(11.66)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لاستخدام برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التمرير بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن البرنامج التدريبي المستخدم يحتوي على مجموعة من التمرينات التي تخص الدقه في التمرير ومراعاته للفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة واستخدام مبدأ التموج و التدرج في الحمل، مما أدى إلى تطور واضح في أداء أفراد العينة التجريبية بمقارنة مع أفراد العينة الضابطة.

كما يلاحظ من جدول رقم (7) ان قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة التصويب في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (‎−2.15‎) وبدلالة احصائية (0.04) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لإداء أفراد العينة في مهارة التصويب تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (8.93)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة(7.00)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لاستخدام برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة على تطوير مهارة التصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم، ومما سبق تقبل الفرضية الثالثة للدراسة. ويعزو

الباحث هذه النتيجة الى ان محتوى البرنامج التدريبي بالتركيز على الجانب التكراري يعمل على خلق التوافقات العضلية والعصبية المهمة في الصفات التي تميز هذه اللعبة للأداء المهاري الخاص بالتصويب و يساعد على رفع مستوى الدقه في تنفيذ اساليب التصويب وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تطوير مهارة التصويب بالقدم لدى المجموعه التجريبية وهذا ما يؤكده محمد (2002) " إلى ان استخدام برامج مصممة جيدا ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الاداء البدني والمهاري، ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي ".

وهذا يتفق مع دراسة جاسم (2013) والتي توصلت الى وجود تأثير ايجابي للوسائل التدريبية في تطوير دقة مهارتي التمرير والتصويب لكرة القدم، ودراسة البلبيسي (2000) والتي توصلت الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية بفضل التمرينات المستخدمة في البرنامج، ودراسة داود (2011) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. كما يتفق مع دراسة الخولة (1994) التي توصلت الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث(تحمل الاداء، القوة، سرعة الاداء)، ودراسة عون (2008) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) لقياس البعدي في المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة رمضان (2005) والتي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية في تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم.

## الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات
- التوصيات

# الفصل الخامس

# الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات :

في ضوء اهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

1. تمرينات الدقة تخدم مهارتي التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم.
2. الوقت المستخدم في تنفيذ البرامج التدريبي مناسب لتطور مهارتي التمرير والتصويب بالقدم.

## التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

1. العمل على استخدام تمرينات الدقة ولوقت كافي كجزء من التدريب في كرة القدم لما لها اثر ايجابي على تطوير وتحسين الاداء المهاري.
2. اعتماد تمرينات البرنامج المستخدمة في الدراسة لتطوير دقة التمرير و التصويب بلعبة كرة القدم.
3. وضع هذه الدراسة امام العاملين في مجال تدريب كرة القدم للأستعانه بها لتطوير مهارتي التمرير و التصويب.

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

إبراهيم، مفتي. (1994). **الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.

ابراهيم، مفتي. (2001). **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

إبراهيم، مفتي. ( 1986 ). **الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.

إبراهيم، مفتي. ( 2002 ). **البحوث بكرة القدم**، دار الفكر العربي، العدد3، القاهرة.

أبو زيد، عماد الدين. (2005).**التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية**، منشأة المعارف، الأسكندرية، مصر.

أبو فخيدة، خالد. (1997). **أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، الاردن.

إسماعيل، ثامر محسن. (1999). **التمارين التطويرية بكرة القدم**، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن.

إسماعيل، طه وشعلان، إبراهيم وابو المجد، عمرو. (1993). **جماعية اللعب في كرة القدم**، مطابع الاهرام التجارية، القاهرة، مصر.

إسماعيل، طه. ( 1990 ). **برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخططية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات في كرة القدم**، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، مصر.

الأفندي، محمد. (1995). **كرة القدم مبادئها وأصول تدريبها**، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

اميش، صالح راضي. (1990). تأثير أهم العناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، **مجلة التربية الرياضية**، جامعة بغداد، العراق.

البساطي، امر الله. (1995).**التدريب والاعداد البدني في كرة القدم**، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

البلبيسي، سلام عمر. (2000). **أثر أستخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

بنعبد الكريم، بوبكر وعبد الرحمان، محمد. (2013). ممارسة الانشطة البدنية والرياضية الحرة لدى التونسيين رهان من اجل نشر الثقافة الرياضية، **مؤتمر الثقافة الرياضية بين الواقع و الطموح**، الفترة ما بين 3-2013/4/4، جامعة اليرموك،اربد، صفحه (757).

بيومي، فرج. (2001). **الأسس العلمية لاعداد و تنمية ناشئي كرة القدم**، دار المعارف، القاهرة، مصر.

جاسم، منير وأدريس، منى ونافع، مؤيد. (2013). تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير دقة مهارتي المناولة و التهديف لدى لاعبي كرة القدم، **مؤتمر الثقافة الرياضية بين الواقع و الطموح**، الفترة ما بين 3-2013/4/4، جامعة اليرموك، اربد، صفحه (1109).

جلال، علي. (2005). **الدقة**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

جوهري، ياسر. (2009)." تأثير القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئين كرة القدم". **مجلة كلية التربية الرياضية للبنين.**9(1) جامعة بنها، مصر .65-47

الحايك، صادق ومجلي، ماجد والنهار، حازم. (2009). اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السله في الاردن، **مؤتمر الإبداع الرياضي** الجامعة الاردنية، عمان.

حسان، حسان. (2003). **تاريخ الرياضات**، دار امهية، دمشق، سوريا.

حسن، هاشم ياسر. (2011). **تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

حسين، رفاعي مصطفى. (2005). **أصول تدريب كرة القدم**، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، مصر.

الخشاب، زهير قاسم، واخرون. (1999). **كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية**، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

الخشاب، زهير واخرون. (2000). **كرة القدم**، مطبعة جامعة الموصل ، العراق.

الخولة، محمود فخري. (1994). اثر **برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بالناشئين بالاردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، الاردن.

الداود، راتب. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، مجلد 25(10)، ص2647.

الدليمي، فيصل رشيد. (1997). **كرة القدم**، دار لورا للنشر و التوزيع، عمان، الاردن.

ذيابات، ناجح والعلي، محمد. (1998). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للناشئين في محافظة المفرق، الاردن، **مجلة جامعة الملك سعود**، المجلد الرابع عشر، 2002.

ذيابات، " عماد الدين " محمد سالم. (2012). **أثر برنامج تدرريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبي كرة القدم لأندية المحترفين في مدينة اربد**، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد.

الربيعي، ولهان حميد. (1989). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة اداء بعض المهارات للاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة**، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، البصرة، العراق.

رزق الله، بطرس. (1974 ). **الجديد في تدريب كرة القدم**، دار المعارف، مصر.

رمضان، رائد. (2005). " تأثير استخدام التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم"، **مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**، مصر، 336-361.

السكرى، خيرية وبريقع، محمد. (2004). **التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية**، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

السيد، زهران. (2008). **المهارة الفنية في كرة القدم**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.

صالح، محمد فاروق. (2011). **فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم و مستوى الانجاز في المباريات**، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، مصر.

الصفار، سامي واخرون. (1987). **كرة القدم**، ج2، ط2، دار الكتب والطباعة والنشر، الموصل، العراق.

عبد الخالق، عصام.(2003). التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، القاهرة، مصر.

عبد العظيم، محمد. (2005). **طريق الإحتراف في كرة القدم-الدليل العلمي للناشئ واللاعب والمدرب**، دار الفاروق للنشر التوزيع، القاهرة، مصر.

عبد ربه، رعد محمد. (2010). **كرة القدم-رياضة الشعوب**، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

عون، عدنان. (2008)." **تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمنية سن 15-18 سنة**"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الرياضة والتربية البدنية، جامعة الجزائر، الجزائر.

غازي، صالح محمود. (2011). **كرة القدم _ المفاهيم _ التدريب**، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن.

كشك، محمد شوقي. (1986). **توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.

كماش، يوسف لازم. (1999). **المهارات الاساسية بكرة القدم-تعليم تدريب**، دار الخليج، عمان، الاردن.

المتولي، موفق مجيد. (2000). **الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن.

محمد، وليد يحيى. (2002). **برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

محمود، موفق أسعد. (1989). **برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين**، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، العراق.

محمود، موفق اسعد. (2008). **التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم**، دار دجلة، عمّان، الاردن.

محمود، موفق اسعد. ( 2009 ). **الاختبارات والتكتيك في كرة القدم**، دار دجلة، عمان، الاردن.

مختار، حنفي محمود. (1987). **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مختار، حنفي محمود. (1989). **مدرب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

## المراجع الاجنبية

*Cameron, M.& Adams, R. (2003). Kicking Footednees and Movement Discrimination by Elite Australian Rules Fotballers.**Jour.sci. Med. Sport.**6 (3):266-274.*

*DEPROFT. E,et al. (1987). **STRENGH TRAINING AND KICK PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS**, Faculay PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY OF BRUSSELS, BELQIUM.*

*MA X- J and Tao- Zue (2001) . An analytic study on the basic features of the modern soccer attacking tactics (passing form side to middle). **Journal of hubei sport science.***

*Roure, R. Collet, G. (2002). **Deschaumes- Molinar. O,C. Delhomne, Dittmer, and Vernet- Maury** . Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement . Retrieved November. From the world wide*

# الملاحق

## الملحق رقم (1)

## اختبارات الاداء المهاري

- **اختبار التمرير**

تمرير الكره نحو هدف مرسوم على الارض

الهدف من الاختبار : دقة التمرير.

الادوات اللازمه : (10) كرات قدم، ملعب، شواخص، شريط لاصق، صافرة.

الاجراءات :

1.ترسم اربع دوائر متداخله متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي :

قطر الدائره الاولى (4) أقدام. قطر الدائره الثانية (8) أقدام.

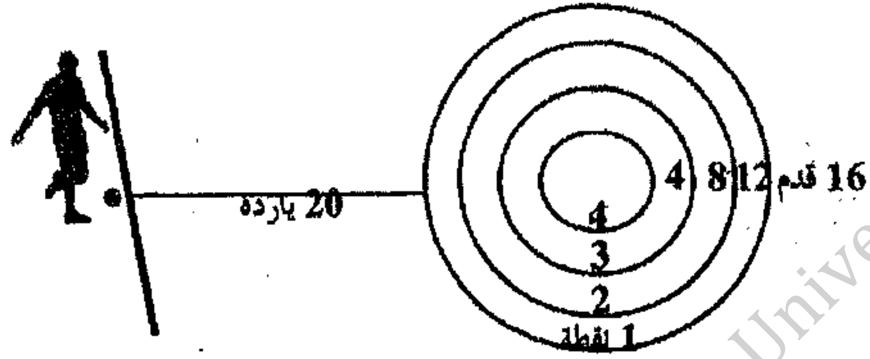
قطر الدائرة الثالثة (12) قدم. قطر الدائرة الرابعة (16) قدم.

2.يحدد خط للبدء على بعد (20) ياردة من مركز الدوائر وبطول (16) قدم.

3.يحدد مكان الأختبار في ملعب لكرة القدم.

4.يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بضرب الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولاًأسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).

5.تتضمن المحاولة ضرب (10) كرات متتالية باي قدم من القدمين.






حساب الدرجات :

1.تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالاتي :

* 4 درجات اذا سقطت في الدائرة الاولى(اصغر دائره).
* 3 درجات اذا سقطت في الدائرة الثانية.
* 2 درجتان اذا سقطت في الدائرة الثالثة.
* 1 درجة اذا سقطت في الدائرة الرابعة.
* صفر درجة اذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

2. عندما تلمس الكرة اي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الاكبر.

3.درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها.(محمود،2009)

- **اختبار التصويب**

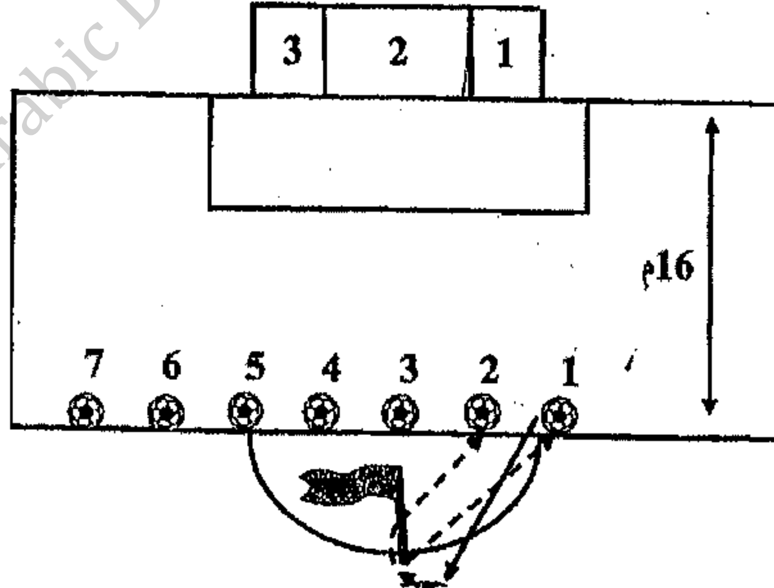
الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة :

سبع كرات قدم، شاخص، حبل، مرمى مقسم الى مناطق محددة.

طريقة الاداء :

توزيع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ اللاعب بالجري من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية...وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الارض وللاعب حرية اختيار أي قدم، على ان يتم الأداء من وضع الجري.



طريقة التسجيل :

تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الأتي :

*يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1,3).

*يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة الحددة (2).

*يمنح اللاعب صفراً اذا خرجت الكرة خارج المرمى.

*في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العامود، ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.(محمود،2009)

# الملحق (2): محتوى البرنامج التدريبي

توزيع حمل التدريب للبرنامج حسب الأسابيع التاليه :

| الأسبوع | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس | السادس | السابع | الثامن |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الشده | منخفضة | متوسطة | متوسطة | عالية | عالية | متوسطة | عالية | عالية |

_ الجزء التمهيدي مدته 15 دقيقة مشترك لجميع الوحدات التدريبية.

_ الجزء الختامي مدته 10دقائق مشترك لجميع الوحدات التدريبيه.

البرنامج التدريبي

| الاسبوع | اليوم | الجزء | الزمن بالدقيقه | المحتوى | التكرار | زمن الراحه | الهدف |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاول | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - الجري بالكره.<br>- التمرير والإستلام من الثبات.<br>- التمرير والإستلام من الثبات والجري وتغيير المراكز. | 3 x 3<br>4 x 3<br>4 x 3 | 90 ث | الإعداد العام. |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - تمرير الكره من خلال أشكال مثلثات.<br>- تمرير الكره من خلال أشكال مربعات.<br>- تبديل الأشكال بين اللاعبين. | 2 x 3<br>2 x 4 | 30 ث<br>60 ث | دقة التمرير. |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |

| الأسبوع | اليوم | الجزء | الزمن | المحتوى | التكرار | الراحة | الهدف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | | الرئيسي | 65 د | – ضرب الكره بالقدم للأعلى وإمتصاصها وكتمها.<br>– رفع الكره باليد للاعلى ثم اخمادها بالقدم والسيطره عليها.<br>– ضرب الكره بالأرض والسيطرة عليها بالقدم من وضع الحركه.<br>– الجري الحر بالكره . | 2 x 4<br>4x 4<br>2 x 6 | 60 ث | الكتم والسيطره من وضع التمرير والدقه في السيطره. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| الثاني | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – التصويب نحو هدف مرسوم من الثبات من مسافه تبعد 6 ياردات عن الهدف المرسوم.<br>– التصويب نحو هدف مرسوم من الجري من مسافه 11 ياردة. | 2 x 15<br>2 x 15 | 60 ث | دقة التصويب. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – التمرير بين لاعبين بكره واحده.<br>– التمرير داخل مربع أربع لاعبين لمستين فقط.<br>– تمرير داخل مربع أربع لاعبين لمسه واحده فقط. | 2 x 6<br>2 x 3<br>2 x 3 | 60 ث | دقة التمرير. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |

| الثالث | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الرئيسي | 65 د | – التمرير بين لاعبين بكره واحده.<br>– رفع الكره للزميل باليد وعليه التمرير من لمستين.<br>– رفع الكره للزميل باليد وعليه التمرير من لمسه واحده. | 4x 4<br>2 x8<br>4 x 6 | 60 ث | دقة التمرير. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – التصويب نحو هدف مرسوم من الثبات من مسافة 11 ياردہ.<br>– الجري بالمكان ثم التصويب نحو هدف مرسوم من مسافة 11 ياردہ.<br>– الدوران حول قمع ثم التصويب نحو هدف مرسوم من مسافة 11 ياردہ.<br>– الجري بدون كره وإستلام الكره من الزميل ثم التصويب نحة هدف مرسوم من مسافة 11 ياردہ. | 4 x 8<br>4 x 4<br>2 x 4<br>2 x 6 | 60 ث | دقة التصويب |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – التصويب الحر نحو هدف مرسوم.<br>– الجري بالكره إلى منطقة الجزاء ثم التصويب. | 4 x 8<br>2 x 4 | 60 ث | دقة التصويب. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | – الجري بالكره إلى منتصف الملعب ثم التصويب. | 4 x 4 | | |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – كل لاعبين مقابل بعض بكره واحده.<br>– الجري بين الأقماع ثم التمرير.<br>– كل لاعبين مقابل بعض وبكره واحده بمسافه بينهما 40 م.<br>– كل لاعبين بكره واحده بمسافه 40 م، و من لمستين فقط. | 2 x 10<br>4 x 6<br>2 x 6<br>4 x 4 | 60 ث | دقة التمرير. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| الرابع | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – كل لاعبين مقابل بعضهما وبكره واحده.<br>– كل لاعبين مقابل بعضهما وبكره واحده مع وجود منافس بينهما.<br>– كل لاعبين اثنين بكرتين والتمرير بينهما بمسافة 10 م.<br>– كل لاعبين اثنين بكرتين ومسافه بينهما 7 م. | 4 x 4<br>2 x 4<br>2 x 6<br>2 x 6 | 90 ث | دقة التمرير. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |

| الأسبوع | اليوم | الجزء | الزمن | المحتوى | التكرار | الراحة | الهدف |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - التصويب نحو الهدف من أوضاع مختلفه.<br>- الجري المتعرج بين الأقماع ثم التصويب.<br>- التصويب على الجهه العليا اليمنى من المرمى من الثبات.<br>- التصويب على الجهه الوسطى اليمنى من المرمى من الثبات.<br>- التصويب على الجهه السفلى اليمنى من المرمى من الثبات. | 2 x 4<br>4 x 4<br>2 x6<br>2 x6<br>4 x4 | 60 ث | دقة التصويب. |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - التصويب على الجهه العليا اليسرى من المرمى من الثبات.<br>- التصويب على الجهه الوسطى اليسرى من المرمى من الثبات.<br>- التصويب على الجهه السفلى اليسرى من المرمى من الثبات.<br>- التصويب نحو كل جهه من المرمى على حدى من الحركه. | 2 x6<br>4 x4<br>2 x4<br>4 x4 | 30 ث | دقة التصويب. |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| الخامس | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  | الرئيسي | 65 د | - التمرير بين لاعبين بدءً من منتصف الملعب إلى حافة منطقة الجزاء ثم التصويب.<br>- التمرير بين لاعبين إلى منتصف الملعب ثم التصويب.<br>- الجري بالكره إلى خط المرمى ثم إرجاع الكره للزميل والتصويب.<br>- قاطرتان يناول اللاعب الكره إلى زميله الذي يصوبها ثم يجري ليقف خلفه | 2 x2<br>4 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 30ث<br>60 ث | دقة التمرير<br>و دقة التصويب |
|  |  | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. |  |  | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
|  | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. |  |  | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
|  |  | الرئيسي | 65 د | - رفع الكره للزميل باليد ثم التصويب.<br>- رفع الكره من الجانبين نحو الزميل ثم التصويب.<br>- تمرير الكره للزيمل ثم التصويب على الجهه اليمنى العليا للمرمرى من الثبات.<br>- تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى الوسطى للمرمى من الثبات<br>- تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى السفلى للمرمى من الثبات. | 4 x4<br>2 x4<br>2 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 60 ث | دقة التصويب. |
|  |  | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. |  |  | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
|  | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. |  |  | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
|  |  | الرئيسي | 65 د | - تمرير الكره للزميل ثم التصويب الحر.<br>- تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه العيا اليسرى من المرمى من الثبات.<br>- تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه الوسطى اليسرى للمرمى من الثبات. | 2 x2<br>2 x4<br>2 x4 | 90 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | – تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه السفلى اليسرى للمرمى من الثبات.<br>– 4 x 4 داخل مربعات. | 2 x4 | | |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| السادس | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – تمرير الكره للزميل ثم التصويب الحر.<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على منتصف وأسفل المرمى من الثبات.<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على منتصف وأعلى المرمى من الثبات.<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على منتصف وأوسط المرمى من الثبات.<br>– 4 x 4 داخل مربعات. | 4 x4<br>2 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 60 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – تمرير الكره للزميل ثم التصويب الحر.<br>– تمرير الكره للزيمل ثم التصويب على الجهه اليمنى العليا للمرمى من الحركة.<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى الوسطى للمرمى من الحركة<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى السفلى للمرمى من الحركة.<br>–4x 4 داخل منطق الجزاء. | 4 x4<br>2 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 60 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – تمرير الكره للزميل ثم التصويب الحر.<br>– تمرير الكره للزيمل ثم التصويب على الجهه اليسرى العليا للمرمى من الحركة.<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليسرى الوسطى للمرمى من الحركة<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليسرى السفلى للمرمى من الحركة.<br>– 4x 4 داخل منطق الجزاء | 4 x4<br>2 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 60 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| السابع | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | – تمرير الكره للزميل ثم التصويب الحر.<br>– تمرير الكره للزيمل ثم التصويب على الجهه الوسطى العليا للمرمى من الحركة.<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه الوسطى المنتصف للمرمى من الحركة<br>– تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه الوسطى السفلى للمرمى من الحركة.<br>– 4x 4 داخل منطق الجزاء | 2 x4<br>4 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 30 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - كل لاعبين بكره واحده.<br>- تمرير الكره للمدرب على حافة الجزاء الذي بدوره يعيدها ليقوم اللاعب بالسيطره عليها والتصويب على المرمى.<br>- تمرير الكره للمدرب على حافة الجزاء الذي بدوره يعيدها ليقوم اللاعب بالسيطره عليها والتصويب على المرمى من لممستين فقط<br>- تمرير الكره للمدرب على حافة الجزاء الذي بدوره يعيدها ليقوم اللاعب بالتصويب على المرمى من لمسه واحده. | 4 x4<br>2 x4<br>4 x4<br>2 x4 | 30ث<br>60 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - التمرير الحر بين لاعبين بكره واحده.<br>- التمرير الطويل بمسافة 40 م، بينهم.<br>- كره موجوده على حافة الجزاء يقوم لاعبان بالجري نحوها وتصويبها على المرمى 5 كرات موجوده.<br>- وضع الكرات على خط منتصف الملعب و يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى بدون حارس. | 2 x4<br>2 x6<br>2 x4 | 60 ث<br>30ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| الثامن | الأحد | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - تمرير الكره للزميل وعليه الجري بالكره للأمام والتخلص من المدافع ثم التصويب من داخل منطقة الجزاء.<br>- تمرير الكره للزميل وعليه الجري بالكره للأمام والتخلص من المدافع ثم التصويب من خارج منطقة الجزاء.<br>- رفع الكره للمدرب على حافة منطقة الجزاء ثم إعادتها للاعب ليقوم بالسيطره والجري والتصويب.<br>- 4 x 4 ( تقسيم من لمستين ). والفريق الذي يحقق 5 تمريرات ناجحه يقوم الفريق الآخر بعمل 10 ضغطات. | 4 x4<br>2 x4<br>4 x4<br>2 x4 | 30ث<br>60 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |
| | | الختامي | 10 د | - مشي عادي.<br>- تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الثلاثاء | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | - مجموعتين من اللاعبين متقابلين بينهما مسافة 10م يقوم اللاعب بالتمرير للاعب المقابل ثم العودة لاخر المجموعة. | 2 x4 | 30 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب |

| | اليوم | الجزء | الزمن | المحتوى | التكرار | الراحة | الهدف |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | – مجموعتين من اللاعبين متقابلين بينهما مسافة 10م يقوم اللاعب بالتمرير للاعب المقابل ثم الجري باتجاه المرمى لاستلام الكرة و السيطرة عليها و تصويبها على المرمى<br>– أ يمرر تمريره طويله للامام بإتجاه الدفاع اللاعب ب الذي يصوب أما أ فياخذ مكان ب. | 4 x4<br>4 x4 | | |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |
| | الخميس | التمهيدي | 15 د | تمرينات للأطراف العلويه والسفليه تحضيراً للجزء الرئيسي. | | | تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي. |
| | | الرئيسي | 65 د | . التمرير الحر بين اللاعبين بكرة واحدة.<br>–التصويب الحر على المرمى من خارج منطقة الجزاء.<br>–الجري بالكرة بين الاقماع ثم التصويب على المرمى.<br>–الجري بالكرة بين الاقماع ثم تمرير الكرة للزميل و من ثم استلامها و السيطرة عليها و التصويب على المرمى.<br>4 x4 مناقسة | 4 x4<br>4 x4<br>2 x4<br>2 x4 | 30ث<br>60 ث | دقة التمرير<br>دقة التصويب. |
| | | الختامي | 10 د | – مشي عادي.<br>– تمرينات تهدئه. | | | إعادة أجهزة الجسم إلى حالته الطبيعيه. |

## ملحق رقم (3): استمارة تسجيل القياسات للاختبارات

**استمارة تسجيل قياس اختبار التمرير**

| الاسم | محاولة رقم1 | محاولة رقم 2 | محاولة رقم 3 | محاولة رقم 4 | محاولة رقم 5 | محاولة رقم 6 | محاولة رقم 7 | محاولة رقم 8 | محاولة رقم 9 | محاولة رقم10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

استمارة تسجيل قياس اختبار التصويب

| الاسم | محاولة رقم 1 | محاولة رقم 2 | محاولة رقم 3 | محاولة رقم 4 | محاولة رقم 5 | محاولة رقم 6 | محاولة رقم 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

# ملحق رقم (4)

## نموذج التحكيم

**الاستاذ الدكتور.................................................المحترم**

تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث بأجراء دراسة تجريبية بعنوان أثر برنامج تدريبي بأستخدام تمرينات الدقه لتطوير مهارتي التمرير و التصويب بالقدم للاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم وذلك استكمالا للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة اليرموك ولتنفيذ اجراءات الدراسة تم وضع اختبارات لقياس المتغيرات التابعة.

ونظرا لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم الاختبارات المرفقة وابداء الرأي بالموافقة او غير الموافقة لكل اختبار من الاختبارات لقياس ما وضعت لقياسه.

**شاكرين لكم على حسن تعاونكم**

| الاختبار | الغرض من الاختبار | الموافقة | |
|---|---|---|---|
| | | موافق | غير موافق |
| التمرير بالقدم | قياس دقة التمرير | | |
| التصويب بالقدم | قياس دقة التصويب | | |

## ملحق (5)

### أعضاء لجنة التحكيم

| الرقم | الاسم | الرتبة العلمية | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| 1 | د. فايز ابو عريضة | أستاذ | جامعة اليرموك |
| 2 | د. عبد الكريم المخادمة | أستاذ | جامعة اليرموك |
| 3 | د. هاني الربضي | أستاذ | جامعة اليرموك |
| 4 | د. حسين أبو الرز | أستاذ | جامعة اليرموك |
| 5 | د. محمد أبو الكشك | أستاذ | جامعة اليرموك |
| 6 | د.زين العابدين بني هاني | أستاذ مشارك | جامعة مؤتة |
| 7 | د.قسام خويلة | أستاذ مشارك | جامعة مؤتة |
| 8 | د.جمال ربابعة | أستاذ مساعد | جامعة مؤتة |
| 9 | د.عصام أبو شهاب | أستاذ مساعد | جامعة مؤتة |
| 10 | د.حسن الخالدي | أستاذ مساعد | الجامعة الهاشمية |
| 11 | د.محمد باكير | أستاذ مساعد | الجامعة الاردنية |
| 12 | د.بلحسن مالوش | | المدير الفني للمنتخب التونسي و مستشار في الاتحاد الدولي لكرة القدم |
| 13 | زياد عكوبة | | مدير دائرة التدريب في الاتحاد الاردني في كرة القدم |
| 14 | إسلام ذيابات | | المدير الفني للمنتخب الوطني الرديف 22 عام |

## ملحق رقم (6)

## ملحق أسماء المساعدين

| الرقم | الاســـــم | الدرجة العلمية |
|---|---|---|
| 1 | سفيان الزعبي | طالب ماجستير |
| 2 | مراد العباس | طالب ماجستير |
| 3 | فادي طبيشات | طالب بكالوريوس |

## ملحق (7)

### كتاب تسهيل مهمة.



جامعــة اليرمــوك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية الرياضية
Faculty of Physical Education

الرقم : ك ت ر/ 107/ 50 / ١٩٢
التاريخ : ١١/ جمادى الآخرة/1434
الموافق : ٢٢/ نيسان/ 2013م

الدكتور عميد شؤون الطلبة
جامعة اليرموك

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

يقوم الطالب حذيفة عبدالمهدي البصول أحد طلبة الماجستير في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ورقمه الجامعي (2011382006) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية وعنوانها: "أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب للاعبي منتخب جامعة اليرموك بكرة القدم".

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الطالب المذكور وتمكينه من جمع البيانات الخاصة بدراسته.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

عميد كلية التربية الرياضية
أ.د. فايز أبو عريضة

اربد - الأردن
Tel: 962 - 2 - 7211111
فاكس : ٩٦٢-٢-٧٢١١١٥٢
Fax : 962 -2- 7211152
Irbid - Jordan
تلفون : ٧٢١١١١١ - ٢ - ٩٦٢
http://www.yu.edu.jo/pe

**Abstract**

**Albusol, Huthaifa Abd Al-Mouhdi .(2013). The Effect Of Training Program Using Accuracy Exercises To Enhance Passing and Shooting Skills Among Yarmouk University Soccer Players, MA (d supervisor Dr. Ratib Al-Dawood)**

This study aimed to identity the effect of training program using accuracy exercises to enhance passing and shooting skills among Yarmouk University soccer players. The experimental method of "equal group system" was used. The study sample consisted of 30 soccer players from Yarmouk University not participating in the Jordanian League. The sample was selected through the intentional method and divided into two groups: experimental and control by (15) players for each; the experimental group underwent the training program and the control group underwent the regular training.

The results of the study showed statistically significant differences for the effect of using accuracy exercises to enhance passing and shooting skills in favor of the post test while there were no statistically significant differences between the pretest and the posttest for the control group which used the regular training. It also showed that the results of the experimental group unplug it from the results of the control group in the study variables.

**Keywords: The training program, accuracy exercises, passing and shooting skills.**